

<https://helda.helsinki.fi>

Taide todella vaikuttaa terveyteen

Liikanen, Hanna-Liisa

2020

Liikanen , H-L 2020 , ' Taide todella vaikuttaa terveyteen ' , Suomen lääkärilehti , Vuosikerta.
75 , Nro 5 , Sivut 248-249 . < <https://www.laakarilehti.fi/pdf/2020/SLL52020-248.pdf> >

<http://hdl.handle.net/10138/319993>

publishedVersion

Downloaded from Helda, University of Helsinki institutional repository.

This is an electronic reprint of the original article.

This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version.

HANNA-LIISA LIIKANEN
VTT
HUS Taidetoimikunta

Taide todella vaikuttaa terveyteen

Taiteen positiivisista vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin saatiin WHO:n tuoreessa raportissa tuntuvaa vahvistusta. Taide voi myös kehittää terveydenhuollon ammattilaisten klinisiä taitoja, kuten visuaalista diagnosointikykyä.

KIRJALLISUUTTA

- 1 Fancourt D, Finn S. What is the evidence on the role of arts in improving health and well-being? A scoping review. WHO Regional office of Europe, Health evidence network synthesis report 67/2019. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>
- 2 Hyyppä MT, Mäki J, Impivaara O, Aromaa A. Individual-level measures of social capital as predictors of all-cause and cardiovascular mortality: a population-based study of men and women in Finland. *Eur J Epidemiol* 2007;22:589–97.
- 3 Särkämö T, Ripollés P, Vepsäläinen H, Autti T, Silvenno HM, Salli E ym. Structural changes induced by daily music listening in the recovering brain after middle cerebral artery stroke: a voxel-based morphometry study. *Front Hum Neurosci* 2014;8:245.

Aihetta selvittää Maailman terveysjärjestön WHO:n marraskuussa ilmestynyt raportti (1), joka sisältää yli 200 kirjallisuuskatsausta ja analysoi yli 3 000 alan tutkimusta.

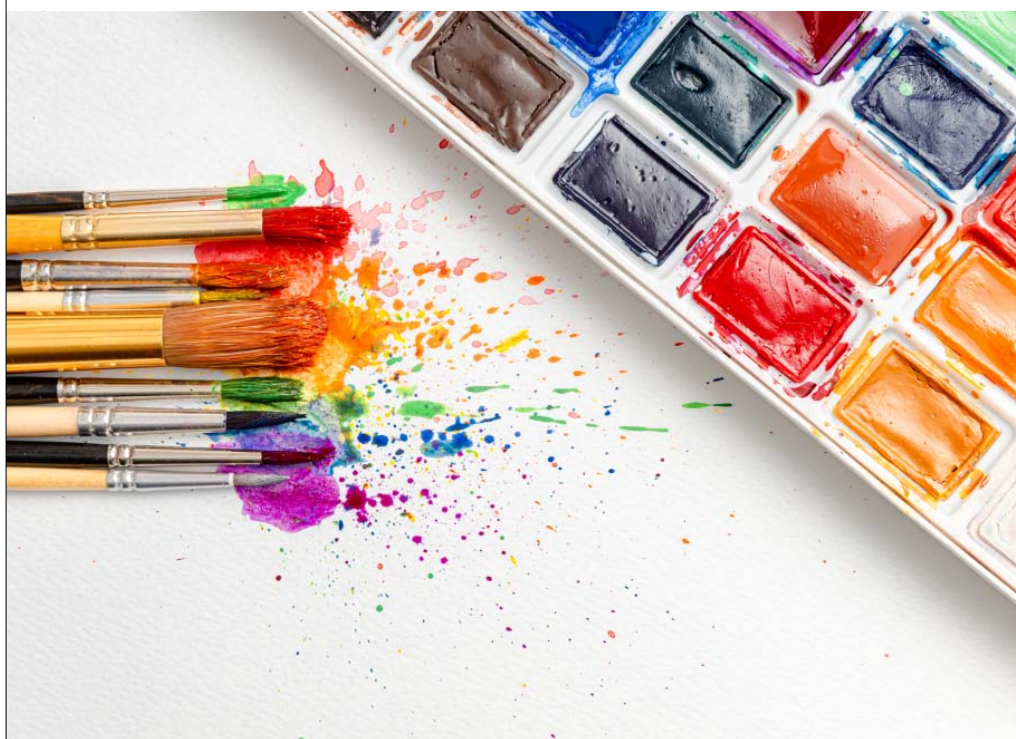
Raportissa taiteelle annetaan itseisarvo, joka tuottaa sekä tekijälle että kokijalle esteettisiä ja emotionaalisia elämyksiä, mielikuvia ja uutta luovia oivalluksia.

Taide on jaettu viiteen kategoriaan; ensinnäkin esittävä taide kuten musiikki ja tanssi, toiseksi visuaaliset taiteet, design ja käsityö. Kolmantena on kirjallisuus, kirjoittaminen ja lukeminen, neljäntenä käynnit kulttuuritapahtu-

missa ja museoissa sekä viidentenä digitaalinen ja elektroninen taide.

Selkeästi eniten tutkimus on kohdistunut musiikin, tanssin ja visuaalisten taiteiden mahdollisuuksiin vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin.

Raportin tiedot on kerätty vuosina 2000–2019 ilmestyneistä englannin- ja venäjänkielisistä lähteistä, käyttäen mm. Cochrane-kirjastoa, PubMed-tietokantaa ja muita monitieteisiä julkaisuja. Raportin taustalla on HEN Health Evidence -verkosto, johon ovat Suomesta kuuluneet Taideyliopiston tutkimusjohtaja Kai Lehi-



Adobe/Adobe

SIDONNAISUUDET
Ei sidonnaisuuksia.

koinen ja projektisuunnittelija Liisa Laitinen Turun Ammattikorkeakoulusta.

MIELIKUVITUS JA AISTIEN AKTIVOITUMINEN VAIKUTTAVAT

WHO:n määritelmän mukaan ihminen on terve, jos hänellä on kykyä ja voimia toimia itsenäisesti.

Terveys nähdään dynaamisena prosessina, jossa korostuu terveyden edistäminen ja osallisuus sekä yksilön että yhteiskunnan hyväksi. Lähtökohtana on holistinen ihmiskäsitys, jossa fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kohtaavat suhteessa eri elämäntilanteisiin ja elintapoihin.

Tutkimuksen kohteina olevat ihmiset harastavat itse taidetta, osallistuvat erilaisiin taidetoimintoihin tai ovat mukana taiteen vastaantottajina.

Taiteen terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavat tekijät ovat esteettisen kokemuksen ja mielikuvituksen voima, aistien aktivoituminen, tunteiden kehittyminen ja älyllinen stimulointi.

Taiteen keinoin voidaan vaikuttaa ihmisten elintapoihin, liikuntaan ja arjen taitoihin.

Tutkimukset osoittivat, että taiteella ja kulttuuritoiminnalla on voitu vaikuttaa ihmisten psykologisiin tekijöihin. Näitä ovat itsetunnon koheneminen, tunteiden käsittely ja kognitiivisten voimavarojen aktivoituminen.

Taide ja taideterapia on vähentänyt ahdistuneisuutta, hermostuneisuutta, aggressiivisuutta ja masennusta mielenterveysongelmista kärsivillä. Taide on lähentänyt äidin ja lapsen suhdetta sekä vaikuttanut myönteisesti lapsen puheen ja kielen kehitykseen.

Taiteen fysiologisia vaikutuksia ovat mm. stressihormoni kortisolin tason tasapainottuminen ja immuunijärjestelmien ja sydän- ja verenkiertoelimistön toimintakyvyn tehostuminen.

Joissain tutkimuksissa taideterapian avulla on voitu vähentää rauhoittavien lääkkeiden käyttöä.

Neurologiset tutkimukset ovat osoittaneet, että erityisesti musiikki ja tanssi aktivoivat aivoja ja parasympaattista hermostoa. Taide voi aktivoida aivojen muistikeskusta vaikuttaen pit-

käkestoiseen muistiin lievemmissä muistisairauksissa.

Taiteen sosiaaliset vaikutukset näkyvät yksinäisyyden vähenemisenä sekä sosiaalisen kanssakäymisen ja tasa-arvon lisääntymisenä. Kuuluminen kuoroon tai teatteriryhmään lisää yhteisöllisyyttä ja tätä kautta vaikuttaa myönteisesti terveyteen, jopa pidentäen ikää. Taiteesta ja yhteisestä taidetoiminnasta hyötyvät kaiken ikäiset sekä kotona asuvat että hoitoyksiköissä olevat.

LUONTOYMPÄRISTÖN VAIKUTUS JÄI PUUTTUMAAN RAPORTISTA

Taiteen keinoin voidaan vaikuttaa ihmisten elintapoihin, liikuntaan ja arjen taitoihin.

Rap-musiikki on kerännyt syrjäytymisvaarassa olevia nuoria yhteen positiivisiin tuloksiin. Tutkimukset vahvistavat mm. pakolaisten ja maahanmuuttajien integroituneen yhteiskuntaan monikulttuuristen taideprojektien seurauksena.

Tutkimus myös osoittaa, että taide voi kehittää lääkärin ja muiden terveydenhuollon ammattilaisten kliinisiä taitoja, kuten visuaalista diagnosointikykyä ja kommunikointia. Taide ja taideteokset hoitoympäristössä vaikuttavat useimpiin potilaisiin ja henkilökuntaan myönteisesti.

Hoitolaitosten tarkkaan aikataulutettu päiväjärjestys ei kuitenkaan aina salli taiteen vaatimaa kiireettömyyttä ja vapautta. Leikkaussalissa puolestaan musiikin on todettu häiritsevän keskittymistä ja ohjeiden kuulemistä.

WHO:n raportin selkeä puute on, että siitä on rajattu pois arkkitehtuuri ja luontoympäristö.

Arkkitehtien piirissä on jo pitkään tutkittu ja kehitetty terveyttä tukevaa hoitoympäristöä. Unescon vuonna 1990 käynnistämä Arts in Hospital -hanke on onneksemme elossa monien hoitolaitosten taidetoimikuntien ja kulttuurimyönteisten henkilöiden ansiosta.

Raportin kieliksi valitut englanti ja venäjä jättivät ulos monet eurooppalaiset, pohjoismaiset ja alueelliset tutkimukset. Suomesta mukana ovat mm. väestöpohjaiset vertailututkimukset sosiaalisen ja kulttuurisen pääoman vaikutuksesta kuolleisuuteen (2) sekä tutkimukset musiikin merkityksestä aivovauriopotilaiden kuntoutumisessa (3). ●